

မာတိကာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ ဆွေးနွေးခန်း

ပန်းတောင်း မောင်။ ။အကျိုးပြု စာပေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ အဲဒီ စာပေကလဲ ဖတ်လိုက်ရင် လွယ်လွယ်ကူကူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် သဘောပေါက်တဲ့ စာပေ ဖြစ်စေရပါမယ်။

မဇ္ဈိမာစရိယ ဦးခင်မောင်။ ။အကျိုးပြုတယ်ဆိုတာ လောကီရော လောကုတ္တရာပါ အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်ပါမှ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ယခု ပစ္စက္ခဘဝမှာ ကောင်းကျိုးသုခ ခံစားရပြီး တမလွန် ဘဝတွေမှာလဲ ချမ်းသာသုခတွေနဲ့ပဲ မကွေမကွာ ဖြစ်စေရပါမယ်။

ပန်းချီ စန်းလှိုင်။ ။ အဲဒီလို ကောင်းကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတဲ့ စာပေကို ပြုစုတော့ကာ လူငယ် လူလတ် လူကြီးဆိုတဲ့ အပိုင်းသုံးပိုင်းမှာ ဘယ်အပိုင်းကို အဓိက ဦးတည်ချက်ထားမှာလဲ။

ပန်းတောင်း မောင်။ ။စာဖတ်သူအားလုံးကိုပဲ အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေလိုပါတယ်၊ အခုလို အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲပြီး စဉ်းစားရမယ်ဆိုရင် လူငယ်ပိုင်းကို ဦးတည်ချက် ထားရပါမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုရင် လူငယ်ဟာ အဓိကအခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။ မြေကြီးကို ပျော့နေစဉ် 'အိုး' လုပ်လို့ ရပါတယ်၊ 'သံ' ဟာ ပူနေစဉ် လိုသလို ပုံသွင်းနိုင်ပါတယ်။

စာကိုဖတ်ရုံဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိသေးပါ၊ စာပါ အကြောင်း အရာကို သိရှိ သဘောပေါက်ပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါမှ ယင်းစာက အကျိုးပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဇ္ဈိမာစရိယ ဦးခင်မောင်။ ။မှန်ပါတယ်၊ စာကကောင်းတာတွေကို အသိပေးမည် (ပညာပေးမည်)၊ အသိကို အသိအတိုင်း ထားရင်တော့ အကျိုးပြုမှု မပေါ်ပေါက်နိုင်ဘူး၊ 'အသိ' ကို 'အကျင့်' ဖြင့် ပေါင်းပါမှ ကောင်းကျိုး သုခဆိုတာ ပေါ်လာပါမည်၊ လက်တွေ့ မပါသော သဘောတရားသည် 'အမြုံ'၊ သဘောတရား မပါသော လက်တွေ့သည် 'အကန်း' လို့ ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

ပန်းချီ စန်းလွိုင်။ ။လူငယ်တွေကို အဓိက ထားပြီး အကျိုးပြု ပညာပေး ဖြစ်စေချင်ရင်တော့ လူငယ်တွေ လွယ်လွယ် ကူကူ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် သဘောပေါက်ဖို့ရာမှာ 'ပုံပြ' ဖြင့်ပညာပေးတာ အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါမယ်။

ပန်းတောင်း မောင်။ ။လူငယ်တွေကို ဦးတည်ချက် ထားတယ် ဆိုပေမယ့် လူငယ် လူရွယ် လူလတ် လူကြီးအားလုံးကို အကျိုးပြုတဲ့ 'ပုံပြစာပေ' ဆိုလျှင် ပို၍ ကောင်းပါမယ်။

မမွှာစရိယ ဦးခင်မောင်။ ။ယနေ့ လူငယ်သည် နောင်တစ်နေ့ လူကြီးဖြစ်လာမည်၊ လူငယ်ဘဝမှာပင် လူကောင်း လူတော် ကလေးတွေ ဖြစ်လာပါမှ အနာဂတ် လူကြီးလူကောင်း လူကြီးလူတော်တွေ ဖြစ်ကြ ပါမည်။ လူငယ်လူရွယ် လူလတ်လူကြီး အားလုံးအတွက် အကျိုးပြု ပုံပြစာပေဆိုလျှင် 'သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ'သည် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ် ပါတယ်။

ပန်းချီ စန်းလွိုင် ။ ။သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာဆိုင်ရာ ပုံပြ စာပေ အဖြစ် ယခင်က ပေါ်ထွက်ခဲ့ဖူးပါတယ်၊ ပညာပေး ပုံပြ စာပေအနေ ဖြင့် ရှိးသွားပြီ မရှိပါဘူး၊ လိုအပ်လျက်ပဲ ရှိပါတယ်၊ အထက်က ဆို ခဲ့သည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်၊ ခေတ်လူငယ် တွေအတွက် ခေတ် ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုဖြင့် ပုံပြ စာပေဆိုလျှင် လူတန်းစား အားလုံးက လက်ခံပြီးသဘောပေါက်ကာ လိုက်နာ ကျင့်သုံး ကြလိမ့်မည်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

'ဖတ်၊ ကြံ၊ လုပ် အဟုတ် အောင်မြင်မည်'

မြန်မာစရိယ ဦးခင်မောင်၏

အမှာစာ

သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ– တစ်လောကလုံးအတွက်၊ လူတွေအားလုံး အတွက်၊ နတ်တွေအားလုံးအတွက်၊ ဗြဟ္မာတွေ အားလုံး အတွက်။

သဗ္ဗတ္ထ မပ္ပရာဇိတာ– ဘယ်နေရာမှာမဆို အရှုံးမရှိ၊ အမြတ်အတိ ပြီးသော ဝါဒ။

သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ– နေရာတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ အပြည့် အဝ ချမ်းသာရစေသောဝါဒ။

ဤအထက်ပါ စကားရပ်တို့ကား မင်္ဂလာဝါဒကို ကျင့်သုံးသူတို့အတွက် အာမခံချက် ပေးထားသော မင်္ဂလာဝါဒ၏ ပဋိညာဉ်စကားများဖြစ်၏။ ယိုမင်္ဂလာဝါဒကို ဖော်ထုတ်လိုက်သူကား အခြားမဟုတ်။ တစ်လောကလုံး၏ အမြင့်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး၊ တစ်လောကလုံးတွင် အထွက်ဆုံး၊ အထိပ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူသော သုံးလောက ထွတ်ထား မဟာလူသား ဗုဒ္ဓပင် ဖြစ်၏။

လူသားလောက တစ်ခုလုံး၏ အထွတ်အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူသော ထိုလူသားဘုရား ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည်ကား လူသားတို့၏ လူ့ဘုံလောကတွင် ပင်မက နတ်လောက ဗြဟ္မာလောက အပါအဝင် လောက သုံးခွင် ဘုံအပြင်၌ သိစရာဟူသမျှ ကုန်စင်အောင် သိတော်မူပြီးသည့် အတွက် တစ်လောကလုံး၏ သိစရာအဖုံဖုံ အလုံးစုံကို သိမ်းခြုံ၍ တစ်လောကလုံး၏ အကျိုးကို ရှေးရှုကာ ဤသို့ ဟောထုတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

မှန်၏။ ဗုဒ္ဓမှတစ်ပါး အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဆရာကြီးများ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော၊ ခေတ်ကာလ အလျောက် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သောလူသားတို့၏ ကောင်းစားရေးအတွက် နည်းများ၊ ဝါဒများ၊ စနစ်များသည်ကား တစ်ဘဝတာမျှပင် အပြည့်အဝ ချမ်းသာ သုခ မပေးနိုင်ကြ။ စီးပွားရေး၊

ကြီးပွားရေး ၊ ဆက်ဆံရေး စသည်များ၌ တစ်ဘဝမျှပင် အာမမခံနိုင်ကြ မရပ်တည်နိုင်ကြ၊ အပြိုင်အဆိုင်ပေါ်ကာ အချင်းချင်း အနိုင်မခံ တော်လှန် ပြောင်းလဲလျက် ရှိကြ၏။

ဗုဒ္ဓ၏ မင်္ဂလာဝါဒကား ဤသို့မဟုတ်၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ နေရေးထိုင်ရေး၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှ အစ ပြု၍ ကိုယ့်အကျိုး သူ့အကျိုး၊ ဆွေမျိုး ဉာတကာအကျိုး၊ လူထုအကျိုး၊ လူသားတွေအကျိုးကို မည်သို့သယ်ပိုးရမည်ကို အတိအကျပင် ညွှန်ပြ သွန်သင်ထား၏။ အတွေးအခေါ်ပိုင်းနှင့် ကျင့်သုံးမှုအပိုင်း များကို အတိအကျ ကျင့်သုံး လိုက်နာပါက အပြည့်အဝ အေးငြိမ်းမှု ရနိုင်မည်ကို ဆရာစားမချန် နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်၊ သွန်သင် ညွှန်ကြားထားသော ဝါဒ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံး လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး ကျင့်သုံး လိုက်နာပါက တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ကျင့်သုံးလျှင် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အကျိုးရ၍ တစ်မိသားလုံး ကျင့်သုံးလျှင် တစ်မိသားလုံး အကျိုးရမည် ဖြစ်၏။ တစ်ရပ်ကွက်လုံး၊ တစ်မြို့လုံး၊ တစ်နယ်လုံး ကျင့်သုံးလျှင် တစ်ရပ်ကွက်လုံး၊ တစ်မြို့လုံး၊ တစ်နယ်လုံး အကျိုးရမည် ဖြစ်၏။ တစ်ပြည်လုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ကျင့်သုံးလျှင် တစ်ပြည်လုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး အကျိုးရမည့် ဝါဒစနစ်များ ဖြစ်သည်ကို သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ (နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ အပြည့်အဝ ချမ်းသာရစေသည့် ဝါဒ) ဟူသော ဤအာမခံချက် စကားရပ်များကို ကြည့်လျှင်ပင် သိနိုင်ရာပါ၏။

ထို့ပြင် သဗ္ဗလောက ဟိတဝှာယ တစ်လောကလုံးအတွက်၊ လူသားအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်သည်ဟူသော ပဋိညာဉ် စကားအရ လည်း လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ မည်သည့်အယူဝါဒ ရှိသူပင် ကျင့်သုံးလိုက်နာပါစေ အတိအကျ ကျင့်သုံးလျှင် အတိအကျ အကျိုးရစေသော ဝါဒ၊ တစ်ခု ကျင့်သုံးလျှင် တစ်ခု အကျိုးရစေသော ဝါဒ ဖြစ်၏။

မှန်၏ မင်္ဂလာဟူသော စကားလုံးသည် ပါဠိစကားလုံး၊ မာဂဓ ဘာသာစကားဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မကောင်းမှုကို ပယ်ဖျက်နိုင်သော အကျင့်တရားဟူ၍ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤအဓိပ္ပာယ်၊ ဤအကျင့်တရားကို မည်သည့်လူမျိုးက ကျင့်သုံးသည်ဖြစ်စေ အကျိုးတရားမှာ မကွဲမပြား တစ်သားတည်း ရမည်သာ ကေန်ဖြစ်၏။ ဥပမာ 'မင်္ဂလာပါ ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့' စသည်ဖြင့် မြန်မာလူမျိုးတို့က ကျင့်သုံးလျှင် မြန်မာလူမျိုးတို့ အကျိုးရမည်သာဖြစ်၏။ ဂွတ်တ်မောနင်း'၊ 'အိုဟာတာယို ဂိုအိုက်မတ်စ' (ကောင်းသော နံနက်ခင်းပါ) ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လက်အုပ်ချီ၍ 'နမတ်စတေး' စသည်ဖြင့် အခြား အခြားသော ဘာသာခြားတို့က ကျင့်သုံးလျှင် လည်းကောင်း အခြားအခြားသော ဘာသာခြားတို့ အကျိုးရမည်သာ ဖြစ်၏။

ဤသည်ကိုထောက်၍ ဤနေရာ၌ မြန်မာတို့ သတိထားဖို့ အချက်မှာ ဤမင်္ဂလာ တရားတော် အပြည့်အစုံ၊ အဓိပ္ပာယ်အတိအကျကို မြန်မာဘာသာ ကဗျာလင်္ကာများဖြင့် တစ်မျိုး၊ ပါဠိအနက်အဓိပ္ပာယ် အတိမ်အနက်တွေနှင့် တစ်နည်း၊ စကားပြေအစားစား နမူနာစံထား၍ ဥပမာပုံဆောင်များဖြင့် တစ်ဖုံ၊ မျိုးစုံအောင် မြန်မာတို့ လက်ဝယ်၌ ရှိနေပါ၏။ သို့ရှိနေသော်လည်း လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မရှိပါက 'အိုးသည် အိုးကောင်း မသုံးရ' ဟူသည့် သဘောမျိုးရောက်ကာ အကျိုး မခံစားရသည့် အဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်နိုင်၏။

သို့အတွက် မိမိတို့ဘာသာ စကား၊ မိမိတို့ကပင် ဒိုင်ခံ၍ ထုတ်ဝေနေသော မင်္ဂလာတရားများကို မိမိတို့လူမျိုးများ အပြည့်အဝ အကျိုးရအောင် အတိအကျ ကျင့်သုံးကြရန် ဖန်တီးသင့်ပြီဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းရပါသည်။

မဇ္ဈာစရိယ ဦးခင်မောင်
၃-၅-၈၆



– ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

– ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား၊ ချမ်းသာကိုတောင့်တကြကုန်သော နတ်, လူတို့
သည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာတို့ကို တွေးကြပါကုန်ပြီ၊
မြတ်သော မင်္ဂလာကို ဟောတော်မူပါ ဘုရား။

Many Men And Devas, Desiring Hapiness, Have Pondered On The Question Of Blessing, But Could Not Get The Right Answet. May You Please O, Venerabıe One Tell Me What Is The Noblest Blessing.

ပန်းချီ စန်းလှိုင်
ပန်းတောင်းဖမောင်
တင်ပြသည်

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ

ရုပ်ပြ

လူ့၊နတ်၊ဗြဟ္မာတို့သည် တဆယ့်နှစ် နှစ်တိုင်ကာလပတ်လုံး မင်္ဂလာတရားတော်ကို ကြံစည်ကြသော်လည်း တိကျမှန်ကန်စွာ မသိရှိကြသဖြင့် အခါတပါး၌ မထင်မရှားသော နတ်တပါးသည် မြတ်စွာဘုရားထံတော်သို့ ချဉ်းကပ်၍ အကြင် မင်္ဂလာတရားတော်ကို မေးမြန်းလျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် မင်္ဂလာတရား သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးကို ဟောကြားတော်မူသည်။



၁။ အသေဝ နာ စ ဗာလာနံ၊
လူမိုက်တို့ကို မဆည်းကပ်ခြင်း၊

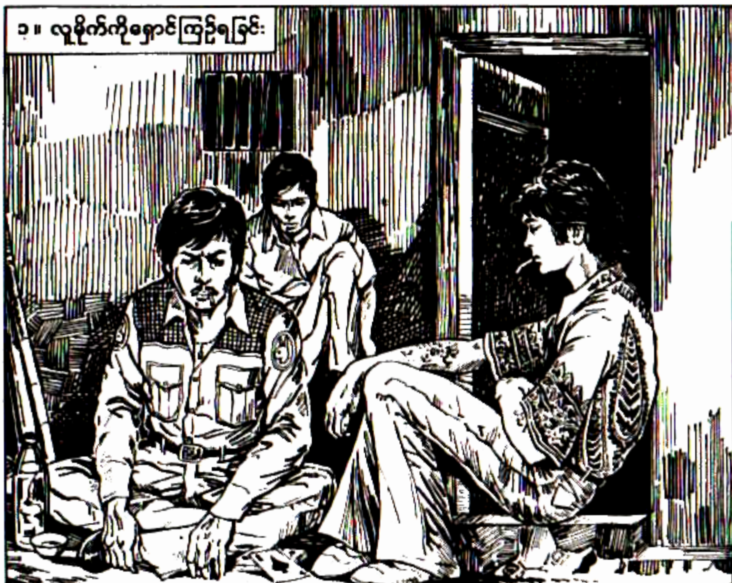
Not To Associate With Fools.

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊
မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။

၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ၊
ပညာရှိတို့ကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊

To Associate With Wises

ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့
မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။


၁။ လူမိုက်ကိုရှောင်ကြဉ်ရခြင်း


၂။ ပညာရှိသူကိုသာ မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်း

၃။ ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊
ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရခြင်း၊

To Honour Those Worthy Of Honour

သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်
ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။

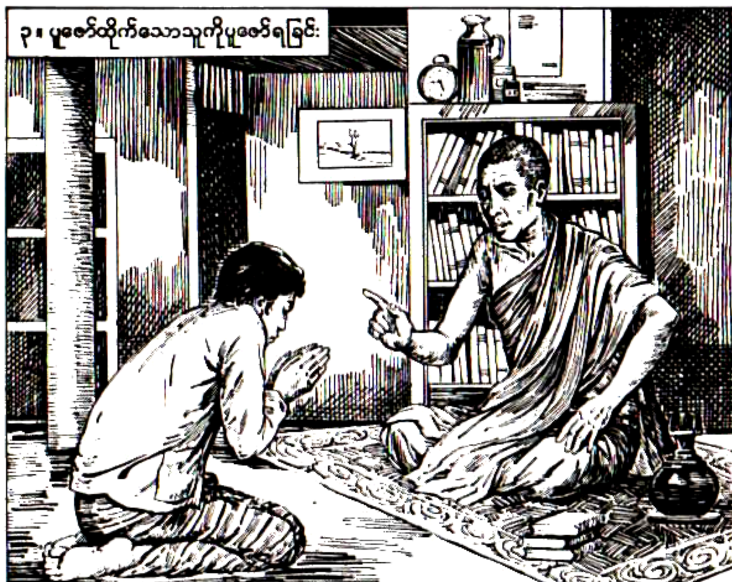
၃။ ပူဇော်ထိုက်သောသူကို ပူဇော်ရခြင်း (ပုံ)

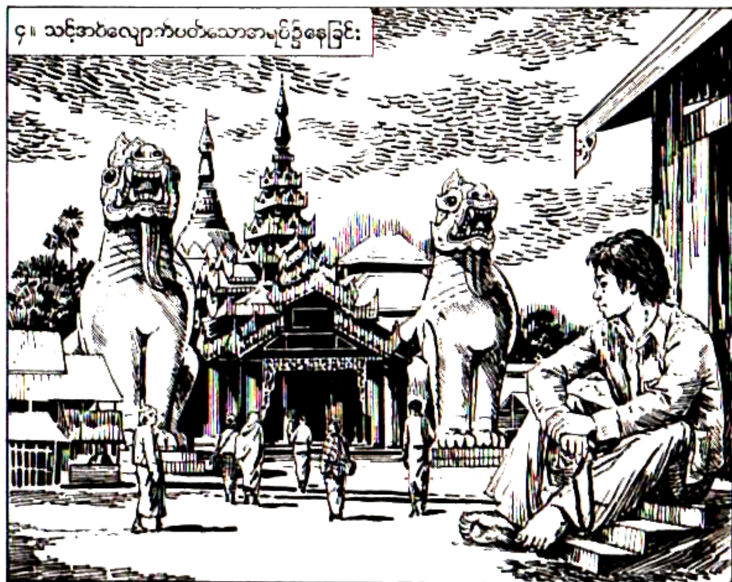
၄။ ပဋိရူပ ဒေသဝါသော စ၊
တင့်အပ် လျောက်ပတ်သော အရပ်၌ နေခြင်း၊

To Live In A Suitable Locality.

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့
သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။

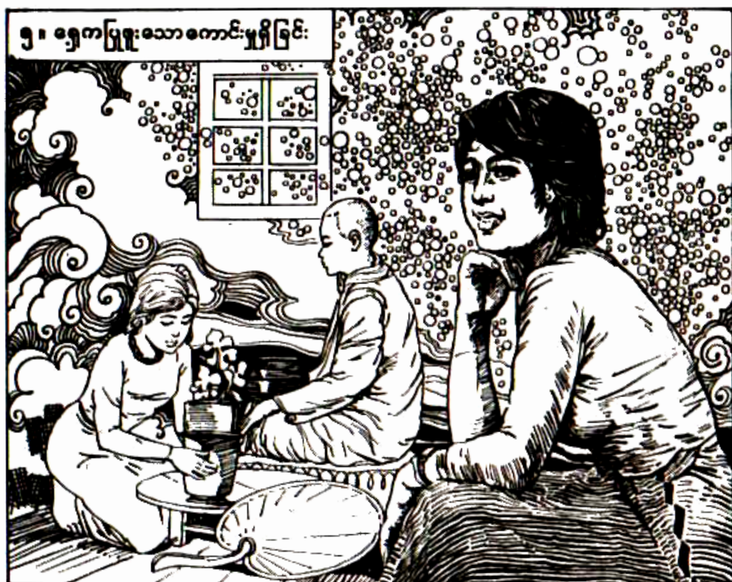
၄။ သင့်အပ်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌ နေခြင်း (ပုံ)


၃။ ပူဇော်ထိုက်သောသူကိုပူဇော်ရခြင်း


၄။ သင့်အာဝ်လျောက်ပတ်သောအရပ်၌နေခြင်း

၅။ ရှေး၌ ပြုဖူးသော ကောင်းမှုအထူးရှိခြင်း။
5. To have accumulated merits of the past.

၆။ မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို စောင့်ထိန်းခြင်း။
6. To be rightly concentrated on onself.



၅။ ရှေးကပြုဖူးသောကောင်းမှုရှိခြင်း



၆။ မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ရန်မိမိ၏ကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

၇။ ဗာဟုသစ္စဥ္စ၊
အကြား အမြင်များရခြင်း။

To Be Possessed Of Vate Vast Learning

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှ
ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။

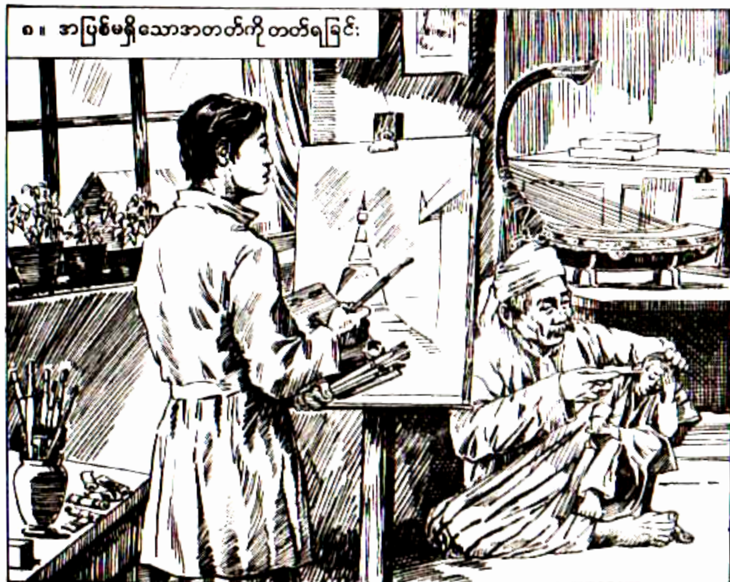
၇။အကြားအမြင်များရန် ပြုလုပ်ရခြင်း (ပုံ)

၈။ သိပ္ပဥ္စ၊
အပြစ်မရှိသော သိပ္ပံပညာ တတ်ရခြင်း

To Be Possessed Of Skill

အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးမို့
အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။


၇။ အကြားအမြင်များရန်ပြုလုပ်ရခြင်း


၈။ အပြစ်မရှိသောအတတ်ကို တတ်ရခြင်း

၉။ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော၊
လူ့ကျင့်ဝတ် ရဟန်းကျင့်ဝတ် စည်းကမ်း
လေ့လာရခြင်း။

To Be Well Trained In Discipline.

လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊
ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။

၁၀။ သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊
တရားနည်းလမ်းမှန်၍ ကောင်းသောစကားကို
ဆိုရခြင်း။

To Be Pleasent Good Speech.

မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊
ဆိုရေးတတ်ပါစေ။

ပုံပြ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ



၉။ လူ့ကျင့်ဝတ်၊ရဟန်းဝိနည်းတရားတော်ကိုသင်အံလေ့လာခြင်း



၁၀။ တရားနည်းလမ်းမှန်ချကောင်းသောစကားကိုဆိုရခြင်း

၁၁။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊
အမိကို လုပ်ကျွေးရခြင်း၊
အဖကို လုပ်ကျွေးရခြင်း။

To Support Mother. To Support Father.

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြွေးကို၊
ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။

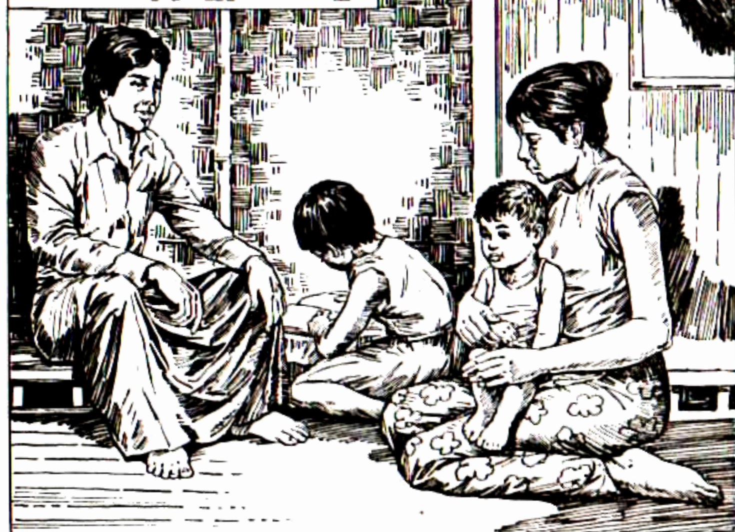
၁၁။ အမိအဖတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုရခြင်း (ပုံ)

၁၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော၊
သားမယားတို့ကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း။

To Cherish Wife And Children.

ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား
မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။


၁၁။ အမိအဖတို့ကိုလုပ်ကျွေးပြုစုရခြင်း


၁၂။ သားမယားတို့ကိုသင်္ဂြိုဟ်ထောက်ပံ့ရခြင်း

၁၃။ အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊
အကုသိုလ်ကင်းသော အလုပ်ဖြင့်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရခြင်း။

To Have Unconfused Occupation.

အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊
အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလော၊

၁၄။ ဒါနဉ္စ၊
နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းမှုပြုခြင်း။

To Gives Alms.

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့
ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။



၁၃။ အကုသိုလ်ကင်းသော အလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုလုပ်ရခြင်း



၁၄။ နိဗ္ဗာန်ကို တောင့်တရည်မှန်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရခြင်း

၁၅။ ဓမ္မစရိယာ စ၊
တရားနှင့်လျော်သော အကျင့်ကို ကျင့်ရခြင်း။

To Live Righteously (OR) To Pratice Dhama

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြဲ မမိုက်မှားနဲ့၊
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။

၁၆။ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော၊
ဆွေမျိုးတို့အား ပေးကမ်း ထောက်ပံ့ရခြင်း။

To Help Relatives.

ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊
သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။


၁၅ ။ တရားနှင့်လျော်သော အကျင့်ကိုကျင့်ရခြင်း


၁၆ ။ ဆွေမျိုးတို့အား ပေးကမ်းထောက်ပံ့ရခြင်း

၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊
လောကဌ် အပြစ်မရှိ သံသရာ၌ အပြစ်မရှိသော
အလုပ်ကို လုပ်ရခြင်း။

To Do Blameless Deeds

သန့်စင်ပြစ်မျိုး၊ လူထုအကျိုး၊
သယ်ပိုး ဆောင်ရွက်စေ။

၁၈။ အာရတီ ပါပါ၊
မကောင်းမှုမှ ကင်းဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။

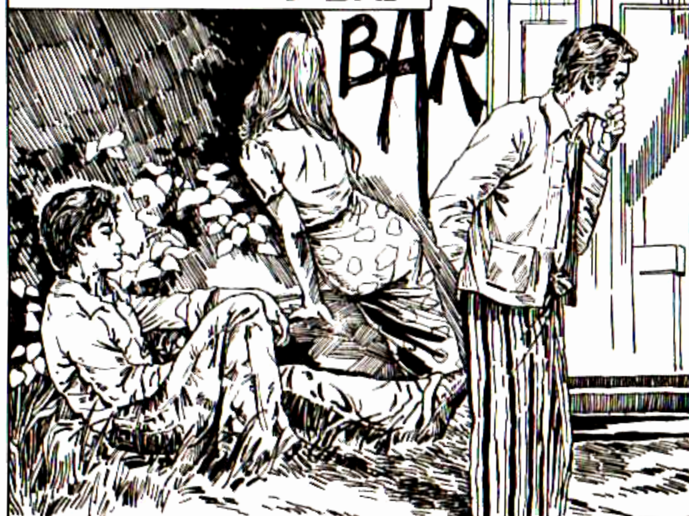
To Cease And Abstain From Sins.

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှ၊
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။

၁၇ ။ လောက၌ အပြစ်မရှိ၊ သံသရာ၌ အပြစ်မရှိသော အလုပ်ကိုလုပ်ရခြင်း



၁၈ ။ မကောင်းမှုမှကင်းဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း



၁၉။ ဝိရတီ ပါပါ၊
မကောင်းမှုမှ အထူး ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။

To Cease And Abstain From Sins.

တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကြူးနဲ့၊
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းလေ။

၂၀။ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော၊
မူးယစ်ဆေးဝါး သေရည်သေရက်
သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။

To Refrain From Intoxicants.

အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊
မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ။

၁၉။ မကောင်းမှုမှ ကိုယ်စိတ်နှုတ်ထုံးသုံးပါးဖြင့်အထူးရှောင်ကြဉ်ရခြင်း



၂၀။ မူးယစ်ဆေးဝါးသေရည်သေရက်သောက်စားရှုရှိုက်ခြင်း မှရှောင်ကြဉ်ရခြင်း



၂၁။ အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတရားတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်း။

To Be Vigilant In Righteous Acts.

လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား၊
တရား မမေ့စေ။

၂၁။ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ရခြင်း (ပုံ)

၂၂။ ဂါရဝေါစ၊
ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေအလေးပြုရခြင်း။

Reverence.

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊
ဆည်းကပ် ခစား ရိုသေလေ။



၂၁ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌မမေ့မလျော့ရခြင်း



၂၂ ။ ရိုသေထိုက်သောသူကိုရိုသေရခြင်း

၂၃။ နိဝါတော စ၊
မိမိ၏ကိုယ်ကို နှိမ့်ချရခြင်း၊

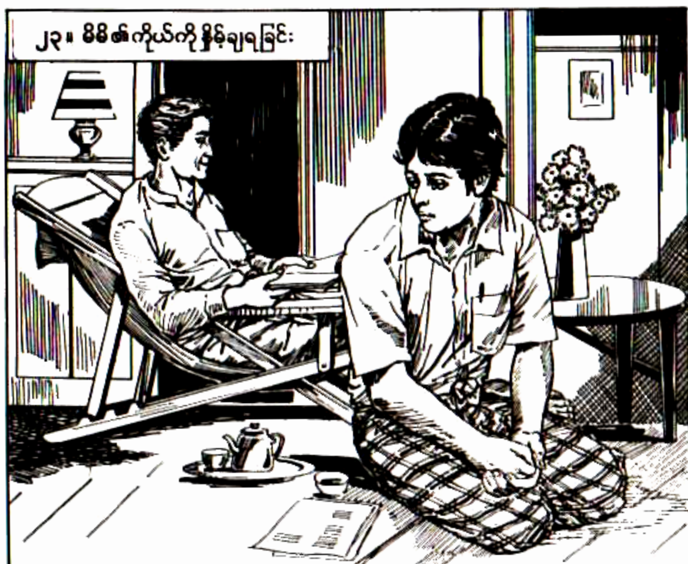
Humbleness.

မာနဘာ်ခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊
ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။

၂၄။ **သန္တုဋ္ဌီစ** ၊
ရသမျှပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရခြင်း။

Contentment.

လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊
ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။


၂၃။ မိမိ၏ကိုယ်ကို နှိမ့်ချရခြင်း


၂၄။ ရသမျှပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရခြင်း

၂၅။ ကတညုတာ၊
သူတစ်ပါး၏ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း၊

Gratitude.

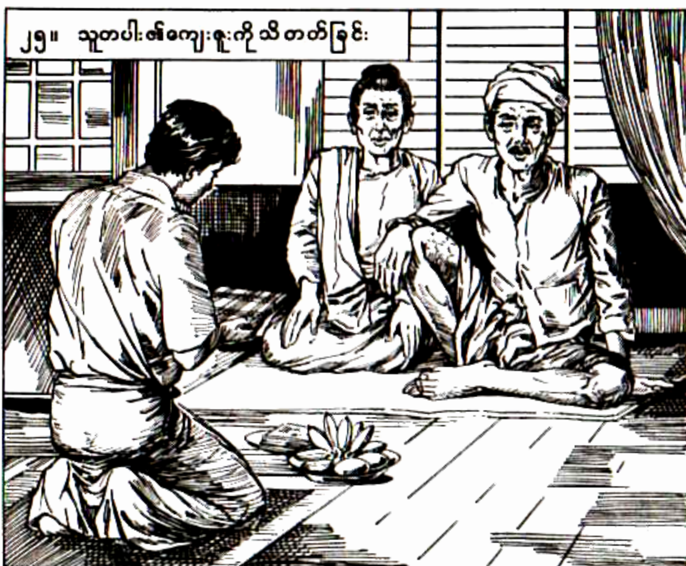
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊
အထူးသိတတ်စေ။

၂၅။သူတစ်ပါး၏ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း (ပုံ)

၂၆။ ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊
သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အခါ၌
တရားတော်ကို နာယူ ခြင်း။

Listening To Dhama At Proper Time.

ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား၊
နာကြားမပြတ်ပေ။


၂၅။ သူတပါး၏ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း


၂၆။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအခါ၌ တရားတော်ကိုနာယူရခြင်း

၂၇။ ခန္တီ စ၊
သည်းခံရခြင်း။

To Be Patient.

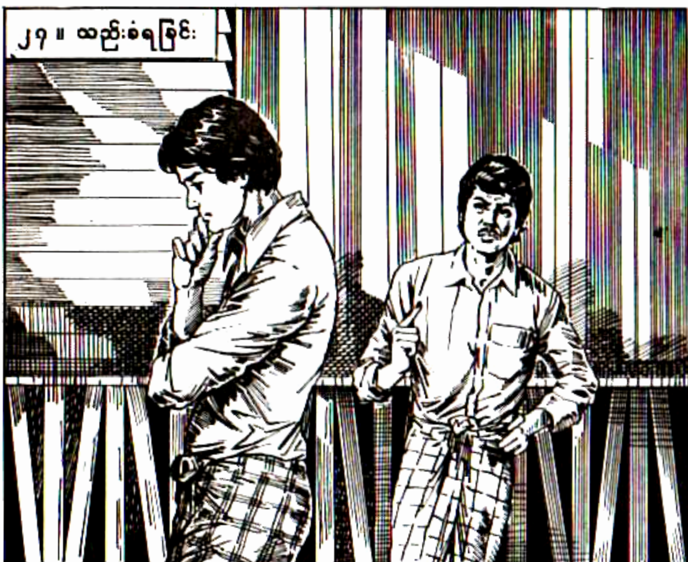
ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊
စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။

၂၇။ သည်းခံရခြင်း (ပုံ)

၂၈။ သောဝ စဿတာ၊
သူတော်ကောင်းတို့ ဆုံးမစကားကို ကောင်းစွာနာခံယူရခြင်း။

To Be Obedient.

ကျိုးကြောင်းပြည့်စွန် ဆုံးမစကားကို၊
ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။


၂၇ ။ သည်းခံရခြင်း

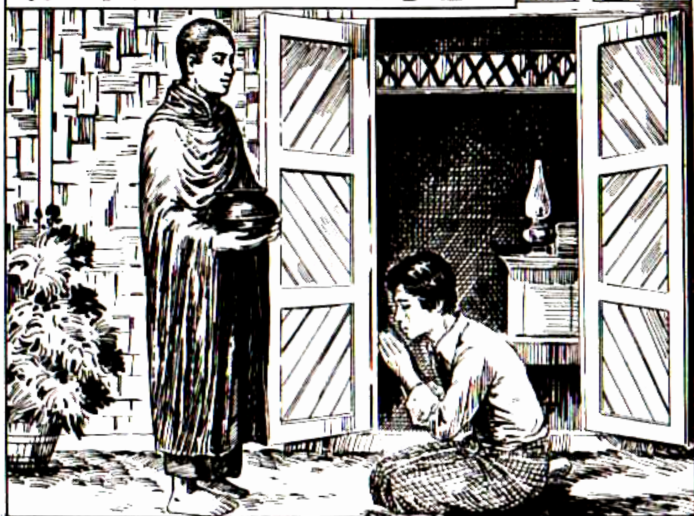

၂၈ ။ သူတော်ကောင်းတို့ ဆိုဆုံးမသောစကားကိုကောင်းစွာနာယူရခြင်း

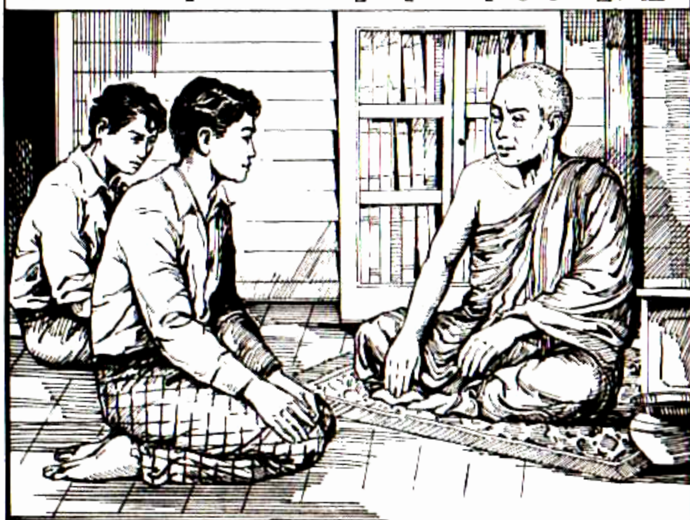
၂၉။ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ၊
ရဟန်းသံဃာတော်တို့ကို ရှိသေစွာ ဖူးမြော်ရခြင်း။

To Meet With Holy Persons.

သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှ၊
မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။

၃၀။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊
အခါအားလျော်စွာ တရားဆွေးနွေးခြင်း။
To Discuss The Dhama At Proper Time.
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊
ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။


၂၉ ။ ရဟန်းသံဃာတော်တို့ကိုရိုသေစွာ ဖူးမြော်ရခြင်း


၃၀ ။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအခါ၌ တရားတော်ကိုဆွေးနွေးမေးမြန်းရခြင်း

၃၁။ တပေါ စ၊
မကောင်းမှု မပြုမိအောင် တပ အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊

To Restrain Against Worldly Pleasures.

လောကီအာရုံ ခိမ်ယစ်မှုးလို့၊
အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလော။

၃၁။မကောင်းမှုမပြုမိအောင် တပ ခေါ် အကျင့်ကိုကျင့်ရခြင်း (ပုံ)

၃၂။ ဗြဟ္မ စရိယဥ္စ၊
မထေုန်မှကင်းသော မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ခြင်း။

To Live Holy And Pure Life.

မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊
သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။


၃၁ ။ မကောင်းမှုမပြုမိအောင် တပေါ် အကျင့်ကို ကျင့်ရခြင်း


၃၂ ။ မေထုန် အကျင့်မှကင်းသော ကောင်းမြတ်သော အကျင့်ကိုကျင့်ရခြင်း

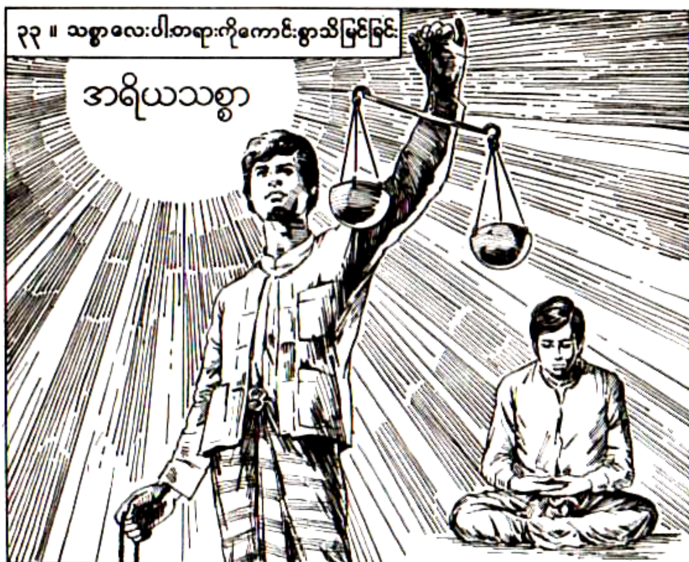
၃၃။ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ၊
သစ္စာလေးပါးတရားကို ကောင်းစွာမြင်ခြင်း။
To Have In Sight Knowledge Of Four Noble Truths.
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့၊
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။

၃၃။သစ္စာလေးပါးတရားကို ကောင်းစွာသိမြင်ခြင်း (ပုံ)

၃၄။ နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ စ၊
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း။

To Realise Nibana For Oneself.

ဒုက္ခလွတ်ကင်း **နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊**
အလင်း ပေါက်နိုင်စေ။



၃၃ ။ သစ္စာလေးပါးတရားကိုကောင်းစွာသိမြင်ခြင်း


၃၄ ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုမျက်မှောက်ပြုရခြင်း

၃၅။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ၊
လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့်တွေ့ကြုံသော်လည်း
တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိအောင် မိမိစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရခြင်း။

The Mind That Stands Unshaken.

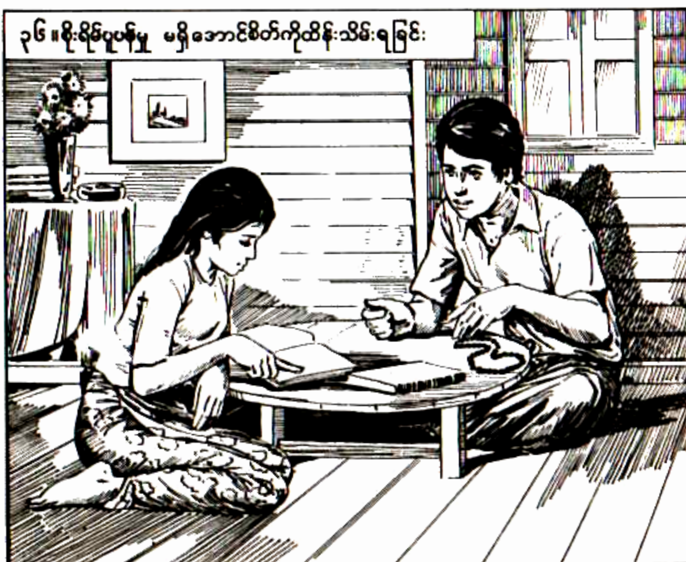
ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊
တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ၊
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့၊
တစ်လဲစီလှည့် အမြဲနေ၊
လောကဓံကြုံ မဖြုန်တမ်းပေါ့၊
မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။

၃၆။ အသောကံ၊
စိတ်ကို ပူပန်မှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းရခြင်း။
The Mind That Stands Unsorrowing.
သောကကို ထိန်း။

၃၅။ လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့်တွေ့ကြုံသော်လည်း တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိအောင် မိမိ၏စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းရခြင်း



၃၆။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိအောင်စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းရခြင်း



၃၇။ ဝိရဇံ၊
လောဘ ဒေါသ မောဟ ရာဂ စသော မြူမရှိခြင်း။
The Mind That Stands Passionless.
ရမ္မက်သိမ်း။
၃၇။ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဟူသမျှမရှိစေရခြင်း (ပုံ)

၃၈။ ခေမံ၊
ကြောက်ခြင်းဟူသမျှ ကင်း၍ ဘေးရန်မမှိုခြင်း။

The Mind That Stands Secure When Touched The Worldly Conditions.

အေးငြိမ်း ချမ်းသာနေ။



၃၇ ။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ဟူသမျှမရှိစေရခြင်း



၃၈ ။, ကြောက်ခြင်းဟူသောဘေးမရှိစေရခြင်း

ဧတာဒိတာနိ ကတွာန သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ၊
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

ဆိုခဲ့ပြီးသော (မင်္ဂလာတရား ၃၈ပါး) တရားတို့ကို ကျင့်သုံးကြလျှင် ရန်သူအားလုံးတို့၌ အောင်မြင်ကုန်၍ နေရာတကာ၌ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်ကုန်သည့် မင်္ဂလာကို လိုလားသူတို့၏ ထိုအကျင့်တရားသည် မြတ်သောမင်္ဂလာ မည်ပါပေသည်။

Those Who Have Done Such Auspicious Deeds Can Not Meet With Any Defeat And Gain Happiness Everywhere. This For Tham, Is The Noblest Blessing.

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊
လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊
ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တပေဝေ။
ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါလို့၊
စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြဲဆ ဆောင်သမျှ၊
အောင်ရမည့်ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ၊
မင်္ဂလာ့ပန်းခိုင်တွေ။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် မင်္ဂလာတရားနှင့်ပတ်သက်၍ သိအပ်စရာ အားလုံးကို ဟောကြားတော်မူ၏၊ ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော မင်္ဂလာသုံးဆယ့်ရှစ်ပါးတရားတို့ကို ကျင့်သုံးကုန်လျှင် ရန်သူအားလုံးတို့၌ အောင်မြင်ကုန်၍ နေရာတကာတို့တွင် ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်ကုန်သည်၊ မင်္ဂလာလိုလားသူတို့၏ ထိုအကျင့်တရားသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် မင်္ဂလာတရားနှင့်ပတ်သက်၍ သိအပ်စရာ အားလုံးကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော မင်္ဂလာသုံးဆယ့်ရှစ်ပါးတရားတို့ကိုကျင့်သုံးကုန်လျှင် ရှိန်သူအားလုံးတို့၌အောင်မြင်ကုန်၍ နေရာတကာတို့တွင်ချမ်းသာခြင်းသို့ရောက်နိုင်ကုန်သည်၊ မင်္ဂလာလိုလားသူတို့၏ ထိုအကျင့်တရားသည်မြတ်သောမင်္ဂလာမည်ပါ၏။



မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မင်္ဂလသုတ္တ

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသ ဟိ၊
စန္တ ယိံ သု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊
အဋ္ဌတ္တိံ သဉ္စ မင်္ဂလံ။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝ ဒေဝေန၊
သဗ္ဗပါပ ဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊
မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

	အမှား	အမှန်
၁။	စိန္တ ယိမ်းသု သောထာနံ အဋ္ဌတိံ သင်းစ	စိန္တယိမ်သု သောတ်ထာနံ အတ်ဌတ်တိံ သင်စ
၂။	တန်းဘဏာမ	တံ ဘဏာမ

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ –
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ

ကောဝလကပ္ပံ ဇေတာဝန္နံ ဩဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ။
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊
မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊
ဗြူဟိ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

	အမှား	အမှန်
၃။	အေးဝံ	အေဝံ
	သာဝထိယံ	သာဝတ်ထိယံ
	အညတရာ	အင်ညတရာ
	သေတဝါ	သေစ်တဝါ
	အဘိဝါဒေတဝါ	အဘိဝါဒစ်တဝါ
	အထာသိ	အတ်ထာသိ
	အဇျ-ဘာသိ	အစ်ဇျဘာသိ
၄။	သောထာနံ	သောတ်ထာနံ

၅။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊
ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၆။ ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ၊
ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ စ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊
ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၈။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊
ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

	အမှား	အမှန်
၅။	အသေဝနာ စ နင်းစ	အ–သေဝနာ စ နင်စ
၆။	အတ္တသမာ	အတ္တသံမာ၊
၇။	ဗာဟုသစ်စင်း၏	ဗာဟုတ်သစ်စင် စ
၈။	ဥပဋ္ဌာနံ	ဥပတ်ဋ္ဌာနံ

၉။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊
ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၀။ အာရတိ ဝိရတိ ပါပါ၊
မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၁။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊
သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၂။ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊
သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာ ကစ္ဆာ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

	အမှား	အမှန်
၉။	ဒါနင်းစ	ဒါနင်စ
၁၀။	မြစ်ဇပါနာ	မစ်ဇပါနာ
	အပမာဒေါ စ	အပ်ပမာဒေါ စ
၁၁။	ကတညုတာ	ကတင်ညုတာ
	ဓမ္မသဝနံ	ဓမ္မတ်သဝနံ
၁၂။	သောဝစသတာ	သောဝစတ်သတာ
	ဓမ္မသာဂစ်ဆာ	ဓံမသာကစ်ဆာ

၁၃။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊
အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။
နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ စ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၄။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၅။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊
သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊
တံ တေသံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ၊
မင်္ဂလ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

	အမှား	အမှန်
၁၃။	သစ်ဆိကရိယာ ၈	သစ်ဆိကိရိယာ ၈
၁၄။	ဓမေဟိ	ဓံမေဟိ
၁၅။	သဗ္ဗထ	သတ်ဗတ်ထ
	ဂစ်ဆန်းတိ	ဂစ်ဆန့်တိ

ပဏာမ ရှိခိုး

ပါဠိ – နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မြန်မာ– ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊ သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင် မှန်စွာ သိတော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

မင်္ဂလာတရားတော် မြန်မာဘာသာ

(က) အို သူတော်ကောင်းတို့ နတ်လူတို့သည် မင်္ဂလာတရားတော်ကို ၁၂နှစ်တိုင်အောင် ကြံ တွေး ခဲ့ကုန်ပြီ။ ချမ်းသာခြင်း အကြောင်း ကောင်းသော မင်္ဂလာတရားတော်ကို မသိခဲ့ကြပါကုန်။

(ခ) နတ်တို့ထက် နတ်မြတ် ဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားသည် မကောင်းမှုမှန်သမျှ ပယ်ဖျောက်တတ်သော သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာမင်္ဂလာ တရားတော်ကို တစ်လောကလုံး၏ အကျိုးငှာ ဟောတော်မူခဲ့ပါပြီ။ ထိုမင်္ဂလာ တရားတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

(ဂ) အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထပိဏ်သေဌေး၏ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် အလွန်လှပသော မထင်ရှားသည့် အညတရနတ်သည် ညဉ့်ဦးယံအလွန် သန်းခေါင်ယံ၌ ဇေတဝန်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အားလုံး ထိန်လင်းစေကာ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားထံ ချဉ်းကပ်၍ ရှိသေစွာ ရှိခိုးပြီးလျှင် သင့်လျော်သော အရပ်၌ ရပ်နေပါသည်။ ရပ်နေသော ထိုနတ်က ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားကို ဂါထာဖြင့် လျှောက်ထားပါသည်။

(ဃ) ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား -- ချမ်းသာကို တောင့်တ ကြကုန်သော နတ်လူတို့သည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာတို့ကို ကြံတွေးကြပါကုန်ပြီ၊ မြတ်သောမင်္ဂလာကို ဟောတော်မူပါဘုရား။

ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား ဟောကြားအပ်သော

မင်္ဂလာတရား (၃၈) ပါး

ပဌမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၃ပါး

၁။ လူမိုက်တို့ကို မဆည်းကပ်ခြင်း၊
၂။ ပညာရှိတို့ကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊
၃။ ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း၊
ဤသုံးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာ မည်၏။
(ဆည်းကပ်ခြင်း၊ ခစားခြင်း၊ တပည့်ခံခြင်း အနက်တူ)

ဒုတိယ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၃ပါး

၄။ သင့်တော်ရာ အရပ်၌ နေခြင်း၊
၅။ ရှေးက ပြုလုပ်ဖူးသော ကောင်းမှုရှိသူ ဖြစ်ခြင်း၊
၆။ ကိုယ်ကောင်း စိတ်ကောင်း ထားခြင်း၊
ဤသုံးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာ မည်၏။

တတိယ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၄ပါး

၇။ အကြားအမြင် များခြင်း၊
၈။ သိပ္ပံပညာတတ်ခြင်း၊
၉။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ခြင်း၊
၁၀။ စကားကောင်း ပြောတတ်ခြင်း၊
ဤလေးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာ မည်၏။
(သိပ္ပံ အတတ်ပညာ အားလုံးယူ)

စတုတ္ထ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၃ပါး

၁၁။ မိခင် ဖခင်ကို လုပ်ကျွေးခြင်း၊
၁၂။ သားမယားကို ချီးမြှောက်ခြင်း၊
၁၃။ မရှုပ်ထွေးအောင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊
ဤသုံးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာ မည်၏။

ပဉ္စမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၄ပါး

၁၄။ အလှူပေးခြင်း၊
၁၅။ တရားကျင့်ခြင်း၊
၁၆။ ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှောက်ခြင်း၊
၁၇။ အပြစ်မဲ့အလုပ်*တို့ကို လုပ်ခြင်း၊
ဤလေးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာ မည်၏။
*(ကုသလကမ္မပထ တရား၁၀ပါးကိုယူ)

ဆဋ္ဌမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၄ပါး

၁၈။ မကောင်းမှုမှ ဝေးစွာ ရှောင်ခြင်း၊
၁၉။ မကောင်းမှုမှ အထူး ရှောင်ခြင်း၊
၂၀။ သေရည်သေရက်သောက်ခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်း၊
၂၁။ ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့ခြင်း၊
ဤလေးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာမည် ၏။
(ကုသိုလ်တရား အားလုံးကိုယူ)

သတ္တမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၅ပါး

၂၂။ အလေးပြုထိုက်သူကို အလေးပြုခြင်း၊
၂၃။ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း၊
၂၄။ တင်းတိမ်လွယ်ခြင်း၊
၂၅။ သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း၊
၂၆။ အခါအားလျော်စွာ တရားနာခြင်း၊
ဤငါးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာမည် ၏။
(တင်းတိမ်ခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်း အနက်တူ)

အဋ္ဌမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၄ပါး

၂၇။ သည်းခံခြင်း၊
၂၈။ ဆုံးမသည်ကို လိုက်နာလွယ်သူ ဖြစ်ခြင်း၊
၂၉။ ရဟန်းတော်တို့ကို ဖူးမြင်ခြင်း၊
၃၀။ အခါအားလျော်စွာ တရားဆွေးနွေးခြင်း၊
ဤလေးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာမည်၏။

နဝမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၄ပါး

၃၁။ တပ အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊
၃၂။ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊
၃၃။ အရိယသစ္စာတို့ကို မြင်ခြင်း၊
၃၄။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊
ဤလေးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာမည် ၏။
(တပ–ကိလေသာကို ငြိမ်းစေတတ်သော အကျင့်ယူ)

ဒသမ ဂါထာ မင်္ဂလာ ၄ပါး

လောကဓံတရားနှင့် တွေ့သူ၏စိတ်သည်
၃၅။ မတုန်လှုပ်၊
၃၆။ မစိုးရိမ်၊
၃၇။ (ရာဂ) စသော မြူမရှိ၊
၃၈။ ဘေးရန်မရှိ၊
ဤလေးပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာ မည်၏။

နိဂုံး

ဤ ဆိုခဲ့ပြီး (မင်္ဂလာတရား ၃၈ပါး) တရားတို့ကို ကျင့်သုံးကုန်လျှင် ရန်သူအားလုံး၌ အောင်မြင်ကုန်၍ နေရာတကာ၌ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်ကုန်သည်။ မင်္ဂလာ လိုလားသူတို့၏ ထိုအကျင့်တရားသည် မြတ်မင်္ဂလာမည်ပါ၏။

မင်္ဂလာတရားတော် မြန်မာဘာသာ ပြီး၏။

ဆရာကြီး ဒဂုံဦးထွန်းမြင့် ရေးဖွဲ့ထားသော ၃၈–ဖြာမင်္ဂလာ ကဗျာများ

၁။ အသေဝနာ စ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၂။ ပတိရူပ

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့၊ မ တိမ်းစေနဲ့
ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၃။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟုသုတ၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးမို့၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာ သင်ကြား
နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၄။ မာတာပိတု
မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို၊ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး၊ ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၅။ ဒါနဥ္စ
သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပစ်မျိုး လူထုအကျိုး၊ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၆။ အာရတီ ဝိရတီ
မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို၊ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့၊ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊ မှောက်မှားတတ်တဲ့အရာပေ။
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား၊ တရား မမေ့စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၇။ ဂါရဝေါ စ
အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊ ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေသေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။

ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား၊ နာကြားမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၈။ ခန္တီစ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည္သွန် ဆုံးမစကားကို၊ ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူ့မြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှ၊ မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၉။ တပေါစ

လောကီအာရုံ စိမ်ယစ်မူးလို့၊ အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊ သူ့မြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၀။ ဖုဋ္ဌဿ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့၊ တစ်လဲစီလှည့် အမြဲနေ။
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်နေ။
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မင်္ဂလာ၏ အကျိုး

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါလို့၊ စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမပေ။
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ၊ မင်္ဂလာ့ ပန်းခိုင်တွေ။

MAHAMANGALA SUTTA
English Translation

For twelve years men and devas had tried in vain to discover the basis of prosperity and happiness. The Lord Buddha has expounded such a basis comprised in **the** Thirty **Eight** Blessings, which can remove or destory all evils and bring about prosperity and happiness of both men and devas. Let us now recite those Thirty **Eight** Blessings.

Ashin Ananda Said:-

Thus, have I heard.

At one time, the Blessed One was staying at Jeta vana monastery of Anathapindika in Savatthi. Then late at night, a certain Deva, lightening up the whole jetavana with his surpassing beauty come to the Blessed One. Standing at a suitable place, he respectfully addressed the Glorious One in this verse -

Many men and Devas, desiring happiness, have pondered on the question of blessing, but could not get the right answer. May you please O, Venerable One tell me what is the noblest blessing.

(1) Not to associate with fools,
(2) To associate with wises,
(3) To honour those worthy of honour,
these are the Noblest Blessing.
(4) To live in a suitable locality,

(5) To have done good deeds in the past,
(6) To set oneself in the right course,
these are the Noblest Blessing.
(7) To be possessed of vast learning,
(8) To be possessed of skill,
(9) To be well trained in discipline,
(10) To have pleasent, good speech,
these are the Noblest Blessing.
(11) To support mother and father,
(12) To cherish wife and children,
(13) To have unconfused occupation,
these are the Noblest Blessing.
(14) To give alms,
(15) To live righteously (or) to practice Dhamma,
(16) To help relatives,
(17) To do blameless deeds,
these are the Noblest Blessing.
(18) To cease from sins,
(19) To abstain from sins,
(20) To refrain from intoxicants,
(21) To be vigilant in righteous acts,
these are the Noblest Blessing.
(22) Reverence,
(23) Humbleness,
(24) Contenment,
(25) **Gratitude and**
(26) Listening to Dhamma at proper time,
these are the Noblest Blessing.
(27) To be patient.
(28) To be obedient,
(29) To meet with holy persons,
(30) To discuss the Dhamma at proper time,

these are the Noblest Blessing.

(31) To restrain against worldly pleasures,

(32) To live holy and pure life,

(33) To have in sight knowledge of four Truths, Noble,

(34) To realise Nibbana for oneself.
these are the Noblest Blessing.
The mind that stands.

(35) Unshaken,

(36) Unsorrowing,

(37) Passionless and,

(38) Secure when touched by the worldly conditions.
these are the Noblest Blessing,

Conclusion.

Those who have done such auspicious deeds can not meet with any defeat and gain happiness every where. This for them, is the Noblest Blessing.

THE END

ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုးနှင့်

ဆုတောင်း အမျိုးမျိုး

၁။ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင် စကြာဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနက်၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဖို့၊ ကိန်းပါကို။

၂။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံစီ၊ လုမ္ဗိနီဥ မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့၊ လမ်းပါကို။

၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်မှုယ်၊ ပျို့နနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ မွေယ်မှုနဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေဂိုကာ၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်း နေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။

၄။ တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဗိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အလျှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတောက် ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံး ကျော်သည်၊ သုံးဖော် လူတို့၊ ငြိမ်းပါကို။

၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာ ရွှေဖဝါး၊ ဖြန့်ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့ လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟော်ဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် ရွှမ်းတယ်ကို။

၆။ တရား နတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်း လည်က၊ သုံးမည် ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းထိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာ သောင်သို့၊ ဖောင်ကူတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ **နယ်မလ္လတိုင်း** စံနိုင်း မယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်း မြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝှန်းဆူ သောင်းလုံး၊ ကျော်တယ်ကို။

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသာ၊ သင်္ဂီရွှေလှော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထို ရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနော၊ ဓာတ်တောဇောလျှင်၊ ရှင်ဇောဉာဏ်စက်၊ ဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ်၊ ကြွင်းတယ်ကို။

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဖျားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ **ဝန္ဒနာနှင့်** သဒ္ဒါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း၊ ကြွယ်စေ သော်ဝ်။

အဆုံးဘဝ၊ တိုင်ပြန် ကလည်း၊ ပညာ့အရာ၊ ဘိမမှာနှင့်၊ ကြေညာကျော်ကြား၊ လူအများကို၊ တရားစည်ကြီး၊ ငြိမ့်ငြိမ့်တီး၍၊ မီးဆယ့် တစ်တန်၊ ငြိမ်းရာမှန်သည့်၊ နိဗ္ဗာန်အောင်မြို့၊ ရောက်စေသောဝ်။

သုံးလူ့ထွတ်ထား၊ မြတ်တရားနှင့်၊ ရှစ်ပါးသံဃာ၊ ရတနာကို၊ သဒ္ဒါ ရိုကျိုး၊ လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးပါရ၊ ဤပုညကြောင့်၊ ဒိဋ္ဌမျက်မြင်၊ ဘဝတွင်လည်း၊ ကင်းစင်အန္တရာယ်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လျက်၊ ဆယ်ဖြာအည် ပါရမီနှင့်၊ ဆယ်လီပုည၊ မြတ်ဓမ္မလည်း၊ နိစ္စရွှင်ဖြိုး၊ နေ့စဉ်တိုးသည်၊ သက်ဆိုးကြာမြင့် ရှည်စေသော်ဝ်။

ဘဝတစ်တန်၊ ဖြစ်တုံပြန်လည်း၊ လေးတန်အပါယ်၊ ရှစ်သွယ်ရပ်ပြစ်၊ ကင်းတုံလစ်၍၊ ရှစ်ချစ်မြတ်စွာ၊ သာသနာလျှင်၊ ရောင်ဝါထိန်းဝင်း၊ လင်းရာတစ် မှု၊ လူကောင်းနတ်ကောင်း၊ ဘဝကောင်း၌၊ ညွတ်ညောင်းသန္ဓေ၊ တိဟိတ်နေ၍၊ ဆွေလယ်မျိုးလယ်၊ တန်ခိုးကြွယ်သည်၊ လနယ်ထွန်းတင့် ပါစေသော်ဝ်။

အသိအလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့်၊ သဒ္ဓါသီလ၊ သုတပြည့်ဖြိုး၊ ဂုဏ်တန်ခိုးလည်း၊ အမျိုးလေးဖော်၊ သတင်းကျော်လျက်၊ သူတော်တို့ထုံး၊ ကျင့်သုံးတရား၊ အမှားမလိုက်၊ စရိုက်စင်ဖြူ၊ အလှူရေစက်၊ လက်နှင့်မကွာ၊ ရှစ်ဖြာဥပုသ်၊ မယုတ်ကြိုးစား၊ လေးပါးဗြဟ္မစိုရ်၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ကုသိုလ်ကိုယ်လုံး ထုံစေသော်ဝ်။

ပတ္တမြားပလင်၊ ကုံကော်ပင်ဝယ်၊ ငါးအင်မာရ်စစ်၊ အောင်ပွဲလှစ်၍၊ ခေတ်ဓာတ်ငြိမ်း၊ သိမ့်သိမ့်ချုန်းလျက်၊ ရွှေဘုန်းစိုက်ထူ၊ ပွင့်တော်မူသား၊ သုံးလူ့သခင်၊ မိတေးရှင်ကို၊ မျက်မြင်ဖူး၍၊ အထူးကြည်ညို၊ ဘုန်းရိပ်ခိုသည်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်စေသော်ဝ်။

သုံးလူ့ထွတ်ထား၊ မြတ်တရားနှင့်၊ ရှစ်ပါးသံဃာ၊ အရိယာအား၊ ရတနာမိုး၊ ရွာသွန်းဖြိုးသို့၊ ကိုးပါးခြောက်စုံ၊ ကိုးရပ်ဂုဏ်ကို၊ အာရုံချီးကျူး၊ နှုတ်လျှာမြူး၍၊ ကြည်နူးဆွဆွ၊ ရှိခိုးရသည့်၊ ပုညကုသိုလ်၊ အဖို့ကိုလျှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်ဆရာ၊ ဉာတကာက၊ သတ္တဝါအများ၊ နတ်တို့အားလည်း၊ ရငြားပါစေ၊ ပေးမျှဝေသည်၊ ကောင်းတွေ သာဓု ခေါ်စေသော်ဝ်။

(ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဆုတောင်းများ ပြီး၏။)

သတ္တဌာန ဘုရားရှိခိုး

၁။ ဘုန်းရောင်ထွန်းထိန်၊ စောမုနိန်၊ ပညိမြွေ၊ မြွေရာမှန်ဘိ၊ ဗောဓိကြငှန်း၊ ရွှေညောင်နန်းဝယ်၊ ထူးဆန်းအံ့လောက်၊ မြေမှပေါက်သား၊ ရောင်တောက်မာရ်နှင့်၊ ရွှေပလ္လင်ထက်၊ သဗ္ဗညုတ၊ ဉာဏ်ကိုရပြီး၊ သတ္တာဟရက်၊ ဖွဲ့ခွေလျက်ပင်၊ ငြိမ်သက်တင့်တယ်၊ သုံးစံပယ်သည်၊ ဘုန်းကြွယ်လက်ဦး ပွဲပေကို။

၂။ နှစ်ကြိမ်မြောက်ထ၊ သတ္တာဟတွင်၊ မာရပယ်လှန်၊ ပလ္လင်ပျံမှ၊ ဓေသံတူရှု၊ ရပ်တော်မူလျက်၊ ကြည်ဖြူငြိမ်းချမ်း၊ ပလ္လင်နန်းကို၊ ဖြောင့်တန်းစက္ခု၊ စိန်းစိန်းရှုလျက်၊ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ပျော်စံရွှင်သည်၊ ကြည်လင်ညွတ်နူး ဖွယ်ပေကို။

၃။ သုံးကြိမ်မြောက်ထ၊ သတ္တာဟတွင်၊ ဗောဓိပင်မှ၊ မြောက်ခွင်ဥတ္တရာ၊ စင်္ကြံသာ၌၊ လူးလာ ဘုံ့ခေါက်၊ ကြွချီလျှောက်၍၊ ဘုန်းတောက်ဘုရား၊ ပျော်စံစားသည်၊ တရားဆင်ခြင် လျက်ပေကို။

၄။ လေးကြိမ်မြောက်ထ၊ သတ္တာဟတွင်၊ ဗောဓိပင်နှင့်၊ ပလ္လင်ထွန်းတောက်၊ အနောက်မြောက်ဝယ်၊ အံ့လောက်ဖွယ်ရာ၊ ရတနာရိပ်ငြိမ်၊ စံရွှေအိမ်၌၊ ကြိမ်ကြိမ်ဖန်ခါ၊ ဘိဓမ္မာကို၊ မဟာဉာဏ၊ သဘာ၊ရဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓရှင်ပင်၊ သုံးဆင်ခြင်သည်၊ ရောင်ရှင်ခြောက်ဖြာ ညီးလို့ကို။

၅။ ငါးကြိမ်မြောက်ထ၊ သတ္တာဟတွင်၊ ဗောဓိပင်မှ၊ ရှေ့ခွင်ပြဋ္ဌာ၊ ရပ်ဒိသာဝယ်၊ ကြီးစွာမြင့်ခေါင်၊ ဆိတ်ကျောင်းညောင်၌၊ ဘုန်းခေါင်ပရမေ၊ စံပယ်နေသည်၊ ရိုသေမြတ်နိုး ဖွယ်ပေကို။

၆။ ခြောက်ကြိမ်မြောက်ထ၊ သတ္တာဟတွင်၊ ပလ္လင်ရွှေညောင်၊ အရှေ့တောင်၌၊ ပြရောင်လိုလို၊ ရေညိုပြည့်လျှမ်း၊ ကြာပန်းညွှတ်ရုံ၊ ပန်းမျိုးစုံသည့်၊ မုစ္ဆလိန္ဒာ၊ အိုင်သာဖြန့်ကျင်း၊ ကျေးပင်ရင်းဝယ်၊ သနင်းလှူဆွေ၊ စံပယ်နေသော်၊ မိုးလေထန်ပြင်း၊ သွန်းချခြင်းကြောင့်၊ မြွေမင်းရန်ဟန့်၊ ပါးပျဉ်းဖြန့်လျက်၊ ချီအုံ့တန်ခိုး၊ ဆောင်ကာမိုးသည်၊ ရှေးကျိုးသမ္ဘာ တော်ကြောင့်ကိုး။

၇။ ခုနစ်သတ္တမ၊ သတ္တာဟတွင်၊ ဗောဓိပင်မှ၊ တောင်ပြင်လယ်ယာ၊ မြေမျက်နှာဝယ်၊ ရာဇာယတန၊ မည်ရခေါ်တွင်၊ လင်းလွန်းပင်၌၊ သဗ္ဗညုဘုရား၊ ပျော်စံစားသည်၊ ကြီးမားဉာဏ်တော် ဖွင့်လို့ကို။

ထို ခုနစ်ပါး၊ အရပ်များကို၊ ရှေ့သွားသဒ္ဒါ၊ ကြည်ညိုစွာလျှင်၊ ဝန္ဒာမာန၊ ဂါရဝဖြင့်၊ ဦးချညွှတ်ကျိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ပြည့်စေသော်ဝ်။

(လယ်တီ ဂမ္ဘီရကဗျာကျမ်းမှ)

(သတ္တဋ္ဌာန ဘုရားရှိခိုး ပြီး၏)